



آموزش استحکام روانی برای والیبال

بیشینه سازی نیروهای تکنیکی و روانی

مؤلف:

مایک وویت

پیش گفتار از:

میک هیلی

مترجمان:

دکتر بهروز عبدلی (دانشیار دانشگاه شهید بهشتی)

حکیمه اکبری (عضو هیئت علمی دانشگاه سمنان)

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

بهار ۱۳۹۱



آموزش استحکام روانی برای والیبال بیشینه‌سازی نیروهای تکنیکی و روانی

مؤلف: مایک وویت

ویراستار علمی متن فارسی: دکتر بهروز عبدلی

مترجمان: دکتر بهروز عبدلی - حکیمه اکبری

ویراستار: جمال یزدانی

نظارت فنی: پرویز خاکی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سایان گرافیک

لیتوگرافی: سایان گرافیک

چاپ و صفحه‌آرایی: شرکت چاپ و نشر طلایه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۹-۱۶-۳ ISBN: 978 - 600 - 5319 - 16 - 3

نشانی: تهران، بزرگراه نیایش، خیابان ستول شمالی، کمیته ملی المپیک - کد پستی ۱۵۱۷۸۳۳۸۱۳

تلفن: ۲۶۲۰۳۳۹۲، فاکس: ۲۶۲۰۳۳۷۴

Email: nociri@neda.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه	: وویت، مایک Voight, Mike
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش استحکام روانی برای والیبال: بیشینه‌سازی نیروهای تکنیکی و روانی / مؤلف مایک وویت؛ مترجمین بهروز عبدلی، حکیمه اکبری.
مشخصات نشر	: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978 - 600 - 5319 - 16 - 3 : ۶۰۰۰۰ ریال
یادداشت	: عنوان اصلی: Mental toughness training for volleyball: maximizing technical and mental mechanics, c2005
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: والیبال - تعلیم
موضوع	: والیبال - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزود	: عبدلی، بهروز، مترجم
شناسه افزود	: اکبری، حکیمه، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزود	: ایران. کمیته ملی المپیک
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ GV۱۰۱۵/۵۱۵/ت۷
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۰۰۴۳۵
تاریخ درخواست	: ۱۳۹۰/۱۲/۱۰
تاریخ پاسخگویی	: ۱۳۹۰/۱۲/۱۶
کد پیگیری	: 2698003

فهرست



۷	پیشگفتار کمیته ملی المپیک
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۸	بخش اول: اجزای استحکام
۱۹	فصل اول: فراتر از Xها و Oها: استعداد، مهارت، استحکام و مکانیک
۲۷	فصل دوم: مکانیک تکنیکی و روانی: پردازش خودکار
۳۳	فصل سوم: ارتباط ذهن - بدن: به حداکثر رساندن قابلیت برای برتری
۵۷	فصل چهارم: مهارت‌های استحکام روانی تهاجمی و دفاعی
۶۶	بخش دوم: موانع و شکست‌ها برای برتری عملکرد
۶۷	فصل پنجم: موانع اوج عملکرد ۱: موانع جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی
۷۵	فصل ششم: موانع اوج عملکرد ۲: موانع تیمی، روانی، هیجانی و اشتیاقی
۸۵	فصل هفتم: فروپاشی مکانیک تکنیکی و روانی در اجرا
۹۴	بخش سوم: راهبردهای تمرین برای اجرای خودکار

فصل هشتم: تمرین برای خودکاری ۱: مبارزه با موانع جسمانی.....	۹۵
فصل نهم: تمرین برای خودکاری ۲: مبارزه با موانع تکنیکی و تاکتیکی.....	۱۱۹
فصل دهم: تمرین برای خودکاری ۳: از بین بردن موانع تیمی.....	۱۲۹
فصل یازدهم: کاربرد استحکام روانی در مربیگری روزانه.....	۱۵۷
فصل دوازدهم: تمرین برای خودکار شدن ۴: مبارزه با موانع روانی - اشتیاقی.....	۱۶۵
بخش چهارم: انریبخشی تمرین و مربیگری.....	۲۱۰
فصل سیزدهم: کیفیت تمرین: مسئولیت‌های بازیکن و مربی.....	۲۱۱
فصل چهاردهم: مربیگری کیفی: فراتر از Xها و Oها.....	۲۳۷
منابع.....	۲۶۵

پیشگفتار کمیته ملی المپیک



با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همه تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران، در دو دهه اخیر، فزونی چشم‌گیری داشته است. امروزه، ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان نسبت به دو دهه گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دهه پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازه تخصصی در حوزه علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان

و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم ورزشی، به ویژه در بخش‌هایی که با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همه تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران، در دو دهه اخیر، فزونی چشم‌گیری داشته است. امروزه، ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان نسبت به دو دهه گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دهه پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازه تخصصی در حوزه علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم ورزشی، به ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیشتری احساس می‌شود، گام بردارد.

بنظر می‌رسد که این کتاب اولین کتابی است که به جنبه‌های ذهنی و روانی در ارتباط با رشته والیبال توجه نموده و به آن پرداخته است و جای کتابی معتبر که به این مهم بپردازد و نیاز جامعه ورزش والیبال را پاسخگو باشد خالی می‌نمود. از این رو کمیته ملی المپیک متن انگلیسی کتاب حاضر را شناسایی و برای ترجمه آن به قلم دکتر بهروز عبدلی و خانم حکیمه اکبری اقدام نمود، که امید است مورد استفاده ورزشکاران و مربیان ارجمند قرار گیرد.

کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

پیشگفتار



یک مربی بزرگ زمانی گفت: «لذت مربیگری یک تیم با علم شیمی تنها با ناکامی مربیگری یک تیم با شیمی ناقص مطابقت است». در طول سال‌ها، من در صدها کلینیک حضور یافته‌ام که ساعات زیادی را به آموزش چگونگی پاس دادن توپ، تکنیک‌های ارسال و ضربه مؤثر اختصاص می‌دهند. به ندرت، در این کلاس‌ها، اطلاعاتی درباره «آموزش استحکام روانی» یا «بیشینه سازی نیروهای تکنیکی و ذهنی» یافتم. با این حال، به هنگام پیروزی و توفیق، اینها چیزهایی است که مربیان در توصیف پیروزی‌ها یا شکست‌های تیم خود به آن اشاره می‌کنند.

در والیبال، مهارت‌ها اهمیت بسیاری برای موفقیت دارند. چون والیبال ورزشی جهشی^۱ است، باید برای تکمیل تکنیک‌های کنترل توپ در آن ساعت‌ها وقت صرف کرد. اما وقتی بازی آغاز می‌شود، استحکام روانی و کیفیت «احساس خوب» است که ورزشکار را قادر می‌سازد بدون ترس بازی کند و بیشترین تلاش خود را برای تیم به کار گیرد. برای افزایش استحکام و این «احساس خوب» جمعی، باید ساعت‌ها روی این

پدیده‌های خاص کارکرد تا همه در یک سطح قرار گیرند.

بیشتر اطلاعاتی که در این کتاب ارائه شده است در اینجا با بازیکنان موفق دانشگاه کالیفورنیای جنوبی به کار رفته است. مایک وویت الگوی بسیار سازمان یافته و سهل الاجرائی از تیم‌سازی و آموزش استحکام روانی را ارائه کرد. همان‌طور که ما در میدان نشان دادیم، این الگو مؤثر است. این آموزش هنگامی که به طور اصولی با برنامه‌ریزی مناسب به کار رود برای کل تیم و فرد فرد بازیکنان مفید است. قدرت روانی چیزی است که موقع تماشای یک مسابقه می‌توانید احساس کنید و مایک بر تمام مؤلفه‌های تشکیل دهنده آن به طور کامل احاطه یافته است.

می‌دانم که برنامه‌ها و تکنیک‌ها در این کتاب کمک زیادی به تیم شما نیز خواهد کرد. موفق باشید.

مایک هیلی

سر مربی تیم والیبال زنان دانشگاه کالیفورنیای جنوبی

قهرمان کشور سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۰۳

مربی سال ۲۰۰۳ انجمن مربیان والیبال آمریکا

مقدمه



هدف اصلی این کتاب روشن ساختن اهمیت جنبه‌های روانی بازی کردن و برتری یافتن در والیبال است. آثار متعددی درباره افزایش آمادگی جسمانی (قدرت و آماده سازی) بازیکنان والیبال و نیز جنبه‌های فنی^۱ و راهبردی^۲ (مهارت‌ها و استراتژی) والیبال منتشر شده است. دلایل منطقی برای این امر وجود دارد، زیرا این جنبه‌ها اصولی هستند که هر بازیکن باید به عنوان یکی از عناصر اصلی بازی دانسته باشد. اما یکی از حوزه‌هایی که اغلب در کتاب‌های مربیگری، نوارهای ویدئویی و همایش‌ها فراموش شده بخش روانی بازی است. در واقع، منابع اندکی وجود دارد که به طور اختصاصی به آموزش ذهنی بازیکنان پرداخته باشد و مربیان والیبال بتوانند به آنها مراجعه کنند. حمله‌های توصیفی زیر باید به شما ایده بهتری درباره معنی بخش روانی والیبال بدهد. شماره‌های داخل پرانتز، شماره فصلی از کتاب است که به موضوع مورد نظر پرداخته است.

- بازیکنانی که به جای بازی کردن، بسیار فکر می‌کنند (فصل ۲).

1. technical

2. strategic

- بازیکنانی که در تمرین بازیکنانی بزرگی هستند، ولی نمی‌توانند آنچه را یاد گرفته‌اند در مسابقه به کار ببرند (فصل ۳).
 - تیم‌ها یا بازیکنانی که همیشه «آغاز کننده‌های کندی» هستند (فصل ۴).
 - بازیکنان یا تیم‌هایی که به علت آمادگی ناکافی یا مشکلات تکنیکی بی‌ثبات هستند (فصل ۵).
 - بازیکنانی که به طور واقعی به اهداف و معیارهای تیم متعهد نیستند (فصل ۶).
 - بازیکنانی که سعی می‌کنند ضربه‌ها را نشانه‌گیری کنند و با نیرو بزنند؛ از این رو، سازوکار تکنیکی خود را تغییر می‌دهند (فصل ۷).
 - بازیکنانی که سوخت و آب بدن خود را به میزان کافی تأمین نمی‌کنند (فصل ۸).
 - بازیکنانی که وقتی تمام هفته تمرین می‌کنند، به نظر می‌رسد که بازی‌ها را فراموش می‌کنند (فصل ۹).
 - تیم‌هایی که به نظر نمی‌رسد بازیکنان آن «در یک مسیر مشابه» باشند (فصل ۱۰).
 - مربی‌ای که به گزارشگر می‌گوید که بازیکنانش برای این بازی آماده نبودند (فصل ۱۱).
 - یک آبشار زن برجسته که قبل از بازی‌های بزرگ دائماً دچار اضطراب شدید می‌شود و از این رو عملکرد ضعیفی دارد (فصل ۱۲).
 - تیم‌هایی که در اکثر تمرینات خود به حرکات توجیه می‌کنند (فصل ۱۳).
 - مربیانی که مطمئن نیستند آموزش ذهنی را بتوان در مورد بازیکنان باشگاهی به کار برد (فصل ۱۴).
- در این کتاب، می‌کوشیم با آشکار کردن بخش فراموش شده بازی والیبال یعنی بازی روانی، گامی فراتر از ورزیده‌سازی یا آماده‌سازی و xها و oها برداریم. کتاب



حاضر مفاهیم متعددی را شامل سازوکار روانی، موانع اجرا، توسعه قابلیت‌های بازیکنان، فروپاشی مکانیکی، خودکاری اجرا و راهبردهای آموزش مهارت‌های روانی، معرفی می‌کند. محتوای این کتاب از تجارب مشاوره نویسنده با بازیکنان درجه یک در ورزش و نیز از تحقیقات موجود و کاربردهای میدانی علوم ورزشی، مانند روان‌شناسی ورزشی، رشد حرکتی، تعلیم و تربیت، قدرت و آماده سازی و فیزیولوژی ورزشی، استخراج شده است.

این کتاب برای مربیانی سازمان‌دهی شده است که مسائل خاصی در ذهن دارند و نیز کسانی که خواستار چشم‌اندازی وسیع‌تر به جزئیات بازی روانی هستند. برخی از مربیان ممکن است با بعضی مسائل تیم سر و کار داشته باشند و بخواهند بلافاصله به این اطلاعات دست یابند، چه این مسائل موانعی باشد که توان و ظرفیت تیم را محدود کند و چه راهبردهای کنونی مداخله در تیم که ممکن است آنچنان که باید انجام شود. سیر تکاملی این کتاب از نظریه به عمل است؛ بخش اول به تفصیل شرح می‌دهد که استحکام روانی چیست، بخش دوم موانع عملکرد بهینه را توضیح می‌دهد و بخش سوم فنون آموزشی اثبات شده را که مربیان و ورزشکاران درجه یک و مشاوران روان‌شناسی ورزشی برای مبارزه با موانع عملکرد بهینه به کار می‌برند، ارائه می‌کند. برای تجهیز بهتر مربیان به ابزار ضروری برای مبارزه با انواع موانع عملکرد، شکل‌های متعدد، ابزارهای بررسی و برگه‌های بازخورد در کتاب قرار داده‌ایم. سرانجام، از آنجا که قهرمانان الهام بخش ورزشی از ورزش‌ها و سطوح مختلف پرشمارند، مثال‌ها و نقل قول‌های ویژه‌ای از آنان در سراسر کتاب آمده است. ورزشکاران رقابتی و مربیان باید هر روز از درون ورزش و دنیای واقعی الهام بگیرند.

قبل از مرور کتاب، روشن کردن چند موضوع اهمیت دارد. این کتاب برای مربیان مرد و زن نوشته شده است و در آن تفاوت جنسیتی وجود ندارد. علاوه بر این، کتاب به طور عمده برای مربیان و بازیکنان بازی سالنی نوشته شده، ولی اصول آموزش ذهنی‌ای که در آن فهرست شده‌اند، به سادگی در بازی والیبال ساحلی نیز به کار می‌روند.

این کتاب به سه بخش کلی تقسیم می‌شود. بخش اول شامل فصل‌های ۱ تا ۴، بسیاری از پیچیدگی‌های نهفته در پس عملکرد ممتاز- مثل استعداد^۱، مهارت^۲، سازوکارها^۳ و اجرای خودکار- را شرح می‌دهد. استعداد چیزی است که شما با آن متولد شده‌اید. در حالی که مهارت، الگوهای حرکتی، عناصر جسمانی و هنر استحکام روانی^۴ و هیجانی را در بر می‌گیرد. سازوکار (مکانیک) تکنیکی، جنبه‌های خاص هر تکلیف مثل جنبه‌های متعدد ارسال سریع را در خود دارد. استحکام روانی و هیجانی توانایی حفظ تمرکز، انرژی و اطمینان در موقعیت‌های خوب و شرایط فشارزا تعریف می‌شود. سازوکار روانی، با اینکه مشابه استحکام روانی است، به طور ویژه به فرایندهای روانی درگیر در اجرای تکلیف، یعنی به طور عمده خودکاری اجرای مهارت، مربوط می‌شود. فصل پایانی این بخش اهمیت ارتباط ذهن- بدن را در عملکرد ورزشی به تفصیل شرح می‌دهد. در این فصل، به طور ویژه به مهارت‌های روانی تدافعی و تهاجمی اشاره و پرسش‌نامه‌ای ارائه می‌شود که ورزشکاران با تکمیل آن می‌توانند قوت و ضعف مهارت روانی خود را تعیین کنند.

بخش دوم، یعنی فصل‌های ۵ تا ۷، موانع متعدد عملکرد را بیان می‌کند که می‌توانند در اعمال مهارت یا استعداد مهارتی بازیکن یا تیم اختلال ایجاد کنند. این موانع شامل موانع جسمانی، تکنیکی و راهبردی، موانع متعدد جسمی و مدهای روانی و اشتیاق ستیز است. این بخش با یک توضیح جامع درباره این موضوع پایان می‌یابد که چگونه این موانع اجرای مکانیکی، تکنیکی و روانی ارسال، دفاع کردن، چرخش، پاس دادن و بازی سازی را مختل می‌کنند.

بخش سوم، شامل فصل‌های ۸ تا ۱۲، هم به مربیان و بازیکنان نشان می‌دهد که چگونه به طور موفقیت‌آمیز بر موانع یاد شده عملکرد فائق آیند، به طوری که استعداد طبیعی،

-
1. talent
 2. skill
 3. mechanics
 4. mental toughness



مهارت‌ها و سازوکارها بتواند حاکم باشد. بازیکنان هدایتگر با گذر از سد پایان‌ناپذیر موانع عملکرد به «خالی کردن ذهن» از «موضوعات بی‌ارزش» و تداخل ذهنی کمک می‌کنند، به طوری که می‌توانند روی خودکاری و ثبات اجرا در بازی، که بارها و بارها تمرین کرده‌اند، تمرکز کنند. مهارت‌ها و تمرینات روانی گاهی اوقات ممکن است بسیار روان شناختی به نظر برسند و بنابراین فراتر از قلمرو دانسته‌های مربیان باشند. این بخش راه‌های بسیاری را که قبلاً مربیان به عنوان راهبردهای آموزش مهارت‌های روانی در مربیگری روزانه خود به کار برده‌اند، به تفصیل شرح می‌دهد.

اما یک بخش دیگر، یعنی بخش چهارم، را هم به عنوان آخرین بخش به کتاب افزوده‌ایم که شامل فصل‌های ۱۳ و ۱۴ است. این فصل‌ها، راهبردهایی را برای مربیان و بازیکنان تشریح می‌کنند تا کیفیت تمرین بازیکن و تیم را افزایش دهند. از آنجا که بیشتر یادگیری در زمینه تمرین رخ می‌دهد، ارتباط مستقیمی بین کیفیت تمرین و کیفیت بازی در میدان مسابقه وجود دارد. یک مدل آموزش کیفی در این بخش شرح داده و پرسش‌نامه‌ای ارائه می‌شود که بازیکنان می‌توانند با تکمیل آن بینش بهتری درباره قوت و ضعف تمرین خود کسب کنند. فصل پایانی، عناصر مهم برای اثر بخش شدن، به ویژه مربیگری در سطح کودکان و نوجوانان، را بر اساس تحقیقات نویسنده و سخنرانی‌هایی که درباره کارآمدی مربی ایراد کرده است، توضیح می‌دهد.

درست همان طور که راه‌های بسیاری برای آموزش حمله به بازیکنان ردیف عقب وجود دارد، روش‌های زیادی نیز برای افزایش استحکام روانی موجود است. آموزش ذهنی، فراتر از «تفکر مثبت» صرف، بازی کردن «با آرامش» یا استفاده از «تصویر سازی ذهنی» قبل از بازی است. تسلط بر مهارت‌های تکنیکی مورد نیاز برای اجرای موفقیت‌آمیز در بالاترین سطوح بازی مستلزم تمرین کیفی، التزام بدون تزلزل و انگیزه بهتر شدن است. وقتی بازیکن می‌خواهد از طریق افزایش استحکام روانی کامل‌تر شود، همین شرایط مصداق دارد. بازیکنان نه تنها باید به افزایش مهارت‌های آگاهی خود (آنچه باید انجام دهند در مقابل آنچه نباید) التزام داشته باشند، بلکه باید در فکر بسیاری از موانع عملکرد

باشند که ممکن است در بازی آنها اختلال ایجاد کنند («چرا» کارها خوب پیش نمی‌رود؟) گام نهایی، توانایی پاسخگویی سریع برای غلبه بر موانع خاص از طریق روش‌های ویژه استحکام روانی است. بیش از این تاکید نمی‌کنیم که تمرین مداوم راهبردهای آموزش استحکام روانی‌ای که در سراسر این کتاب شرح داده شده است، برای هرگونه اثر پایا اهمیت دارد.

هدف اصلی این کتاب کمک به بازیکنان، مربیان و تیم‌هاست تا توان عملکردی خود را از طریق درک بیشتر «امور ناملموس»^۱، مانند جنبه‌های روانی، هیجانی و اشتیاق درون هر بازیکن، به حداکثر برسانند. کاهش پیچیدگی روان شناسی ورزشی از دیگر اهداف ماست، زیرا هنوز مربیان و ورزشکاران بسیاری وجود دارند که احساس نمی‌کنند جنبه‌های روانی مسابقات آنها نیز اهمیت دارد، بلکه می‌پندارند که اصل‌های روان شناسی ورزشی «ادا و اصول» است یا به سادگی برای آنان کاربرد ندارد. در این کتاب، مثال‌های زیادی از روش‌هایی وجود دارد که مربیان می‌توانند با آن‌ها به طور واقعی اصول روان شناسی ورزشی را در تمرینات مربیگری روزانه به کار برند؛ روش‌هایی مانند گفتار نیروزا^۲، استفاده از ویدئو و تصویر سازی ذهنی^۳. برای مربیان بسیار مهم است که ببینند روان شناسی ورزشی را می‌توان برای ارتقای تمرینات مربیگری و نیز افزایش عملکرد بازیکنان و تیم‌ها به کار گرفت.

نکات کاربردی ارائه شده در سراسر این کتاب آزموده شده و واقعی‌اند. نویسنده این افتخار را داشته است که با بازیکنان و مربیان درجه یک از سطوح کودکان، دانشگاهی، حرفه‌ای و المپیکی کار کند و آنان هم تجربه سال‌ها بازیگری و مربیگری خود را سخاوتمندانه در اختیار او گذاشته‌اند. این کتاب به طور عمده مجموعه‌ای از این «اطلاعات ارزشمند» حکیمانه و ابزارهای کاربردی است.

به کار بردن این اطلاعات باارزش هر بازیکن را قادر می‌سازد که با تمام امکان و

1. intangibles

2. pep talks

3. imagery



توان اجرا کند و بگذارد که توانایی ذاتی، استعداد، مهارت‌های آموخته شده و سازوکارها در مواقع لزوم بروز یابند، به ویژه آنگاه که نیاز بیشتری به آن‌ها احساس شود؛ مثلاً در مسابقات رقابتی بزرگ، مسابقات قهرمانی باشگاهی یا ایالتی و یا مسابقات ملی.

www.ketab.ir

بخش اول
اجزای استحکام

